

ciclo  
lodge

EXPERIENCE



HOTEL & SPA

# RETIRO

---

**GESTIÓN EMOCIONAL  
ADAPTACIÓN AL FRÍO  
APNEA Y RESPIRACIÓN**

**CON MIGUEL LOZANO  
ANTONIO DE LA ROSA  
LUKE WILLS**

**19 al 21 de enero 2024  
Lozoya, Madrid**



# PONENTES



**LUKE WILLS**

Instructor oficial del  
método Wim Hof



**MIGUEL LOZANO**

Subcampeón mundial de  
apnea profunda



**ANTONIO DE LA ROSA**

Aventurero extremo y  
empresario de éxito



**SACA LO MÁXIMO DE TI**

**LLEGA DONDE NUNCA HABÍAS LLEGADO**

**SUPERA TUS LÍMITES**



ciclo  
lodge

EXPERIENCE





Del 19 al 21 de enero de 2024 vuelve el taller más completo y especializado,  
con los profesionales más punteros en España.

**Miguel Lozano, Luke Wills y Antonio de la Rosa** aúnan sus conocimientos  
para transmitirte temas tan actuales, necesarios e importantes como:

**ADAPTACIÓN AL FRÍO MEDIANTE LA RESPIRACIÓN**

**GESTIÓN EMOCIONAL, GESTIÓN DEL RIESGO**

**TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y APNEA**

**MEJORA DE LA CAPACIDAD PULMONAR**

**GESTIÓN DEL MIEDO Y SUPERACIÓN DE LÍMITES**



ciclo  
lodge

EXPERIENCE





# PROGRAMACIÓN

## VIERNES

**18:00-19:30** Recepción: Inscripción, welcome pack y distribución de habitaciones

**19:45** Bienvenida en Salón de Eventos. Presentación de los ponentes y del retiro

**20:00-21:00 Miguel Lozano.** Ejercicios de respiración y relajación

**21:00** Cena bienvenida

ciclo  
lodge

EXPERIENCE





# PROGRAMACIÓN

## SÁBADO

**8:00h** Sesión de Respiración Wim Hof con **Luke Wills**

**10:00h** Desayuno

**11:30h-16:00h** Trekking Pico del Nevero (2.209 m), adaptación al frío con **Antonio de la Rosa** y **Luke Wills**. Comida picnic

**16:00h-18:00h** Tiempo libre / descanso / Spa

**18:00h-19:30h** Taller métodos de respiración y apnea estática con **Miguel Lozano**

**19:30h-21:00h** Estiramientos específicos de flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica con **Miguel Lozano**

**21:00h** Cena

## DOMINGO

**8:00h -10:00** Sesión de Respiración Wim Hof (técnica Power Breathing) con **Luke Wills**

**10:00h** Desayuno

**11:30h-13:30h** Ruta por el embalse e Inmersión en aguas frías con **Luke Wills**

**14:00h** Comida

**16:00h-17:30h** Gestión emocional y gestión del riesgo con **Miguel Lozano** y **Antonio de la Rosa**

**17:30h** Fin del retiro y entrega de diplomas

ciclo  
lodge

EXPERIENCE



# INFO

## Dónde

- Tanto el alojamiento como las charlas teóricas se realizarán en Ciclolodge, Lozoya, Madrid
- El resto de actividades como la adaptación al frío y la aventura se harán en las inmediaciones del Hotel

\*Los horarios y lugares de realización de los talleres pueden verse modificados en función de las condiciones climatológicas

## Coste

- 595 € /persona hasta el 2 de enero
- 695€ /persona a partir del 3 de enero

## Qué incluye

- Alojamiento en habitaciones dobles con baño compartido, en régimen de pensión completa desde el viernes hasta el domingo después de comer. (\*suplemento de 100€ en habitación individual con baño compartido)
- Todos los talleres de respiración, adaptación al frío y actividades de aventura
- Charlas, ponencias y coloquios
- Material para el desarrollo de dichas actividades
- Diploma de superación y participación en el Retiro

ciclo  
lodge

EXPERIENCE



**Ubicados en Lozoya, a 84 km del centro de Madrid  
A 75km del Aeropuerto Internacional Adolfo Suárez-  
Barajas**

**En pleno Parque Nacional en la Sierra Norte de Madrid,  
entre valles, lagos, ríos y montañas.**



# Una experiencia que cambiará tu vida

---

**Información y reservas**

**info@ciclolodge.com**

**690 88 21 79 / 918 563 674**

**Síguenos**

Instantáneas de viajes  
Instantáneas de rutas



Instantáneas de eventos  
Instantáneas de  
naturaleza



Visita nuestra  
web



ciclo  
lodge

**EXPERIENCE**



**HOTEL & SPA**